

Hålla fokus utan att tappa relationen

Avancerad färdighetsträning för dig som arbetar med KBT

Distansutbildning i tre delar:

den 8, 15 & 22 januari kl 10.00-12.00



Om kursen

Många kliniker kämpar med att upprätthålla terapeutiskt fokus i samtal med sina klienter. Ibland sker det utan svårigheter, både klienten och terapeuten har siktet inställt på det som är relevant och samarbetar för att hitta lösningar på de problem klienten presenterar. Men ibland uppstår situationer som ställer klinikern inför en rad svåra frågor; Ska jag fortsätta fokusera på problemet trots att klienten stretar emot? Tänk om vi tappar vår allians och klienten inte kommer tillbaka? Tänk om jag har fel i min analys och fokuserar på fel sak?

Den här kursen ger handfasta råd och praktiska förslag som syftar till att lösa vanligt förekommande dilemman. Praktiska övningar varvas med analys av egna terapeutiska färdigheter för att hjälpa dig som kliniker att hitta en fungerande strategi. Kursen har en personlig ansats där deltagaren kommer att uppmanas att titta på sitt eget sätt att agera i terapirummet. För att underlätta delandet är antalet deltagare begränsat.

Innehåll

Ämnen som behandlas under kursen är bland annat:

- *Att lita på sin egen analys:* Hur vet jag om jag har rätt? När bör jag ta ett steg tillbaka och tänka om? När bör jag vara envis och fortsätta försöka, trots att det tar emot?
- *Upprätthålla fokus:* Hur kan jag använda mig av validering på ett flexibelt och personligt sätt för att upprätthålla fokus i samtalet? Hur kan jag leda samtalet in på det som är viktigt utan att tappa alliansen med klienten?
- *Anpassa fokus:* När bör jag ta ett steg tillbaka och tänka om?
- *När egna reaktioner hindrar:* Hur kan jag hantera min egen rädsla för att göra fel eller tappa samarbetet med klienten? När är rädslan befogad och värd att ta på allvar?

Upplägg

Kursen är uppdelad i tre delar om två timmar vardera med en veckas mellanrum. Mellan tillfällena ges hemuppgifter där du som deltagare får testa dina färdigheter i det egna arbetet. Att praktiskt tillämpa det som lärs ut och sedan reflektera kring lärdomarna är viktigt för den professionella utvecklingen.

Tillfälle 1: Introduktion och genomgång av centrala aspekter som acceptans, förändring och motivation. Egen analys och känslolära kopplat till svåra situationer i klientarbetet. Hitta individuellt utformad hemuppgift för din utveckling.

Tillfälle 2: Uppföljning av hemuppgift. Arbete med våra relationsfärdigheters styrkor och svagheter samt titta på vad vi förstärker, när vi undviker och när vi saknar färdigheter mm. Ny hemuppgift tas fram.

Tillfälle 3: Uppföljning av hemuppgiften. Arbete med när vi överhjälpes och underhjälpes våra klienter. Hur kan vi vara raka, ärliga, respektfulla och hitta vårt sätt att leda i stunden när undvikande är det som klienten vill, kan och automatiskt gör? Sammanfattning i stort och vad vi kan jobba vidare på.

Målgrupp

Kursen vänder sig till psykologer och psykoterapeuter som arbetar med kognitiv beteendeterapi. Kursen är en avancerad fördjupningsutbildning som förutsätter en tydlig förankring i den egna psykoterapeutiska inriktningen. Innehållet i kursen är särskilt anpassat för personer som arbetar med dialektisk beteendeterapi, men alla som arbetar med fokuserade psykoterapeutiska samtal kan ha nytta av kursen.

Kursansvarig

Karin Ovefelt, legitimerad psykolog, legitimerad psykoterapeut och handledare i psykoterapi. Karin har lång erfarenhet av kliniskt arbete, handledning och utbildning utifrån kognitiv beteendeterapi. Hon har specialiserat sig på dialektisk beteendeterapi och är en ofta anlitad och uppskattad handledare i metoden. Karin har ett varmt och personligt sätt i både utbildning och handledning.

Datum

Fredagarna den 8, 15 och 22 januari 2021, kl 10.00-12.00 samtliga tillfällen.

Pris

Företag: 3 000:- exklusive moms

Privat: 3 000:- inklusive moms

Plats

Kursen hålls via Zoom. Praktisk information om inloggning skickas i god tid innan kursstart.

Anmälan

Anmälan görs på www.mendeleo.se

Deltagarantalet är begränsat och "först till kvarn" gäller.